

ZESTAW V

| DZIEŃ TYGODNIA | OBIAD |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PONIEDZIAŁEK | <p style="text-align: center;">I danie: zupa wielowarzywna (ziemniak, marchew, pietruszka, seler, kalafior) Alergeny: seler <i>Składniki odżywcze: białko 3g, węglowodany 22g, tłuszcze 4g, wartość energetyczna: 132 kcal</i></p> <p style="text-align: center;">II danie: panierowany kalafior z dipem ziołowym i czerwonym ryżem (kalafior, jogurt, zioła, ryż, koncentrat) Alergeny: mleko, gluten <i>Składniki odżywcze: białko 11g, węglowodany 39g, tłuszcze 7g, wartość energetyczna: 272 kcal</i></p> |
| WTOREK | <p style="text-align: center;">I danie: kapuśniak z kwaszonej kapusty (wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta kiszona, czosnek, pieprz, napar z ziele angielskiego i liścia laurowego, Smak Natury, majeranek) Alergeny: seler <i>Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,8 g, wartość energetyczna: 160 kcal</i></p> <p style="text-align: center;">II danie: gulasz wieprzowy, kasza bulgur, surówka z kapusty pekińskiej (połędwiczka wieprzowa, sól, pieprz, papryka, majeranek, cebula, czosnek, kasza bulgur, kapusta pekińska, kukurydza, koperek, sos vinegret) Alergeny: gluten <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 34g, tłuszcze 12g, wartość energetyczna: 320 kcal</i></p> |
| ŚRODA | <p style="text-align: center;">I danie: zupa koperkowa (włoszczyzna, ziemniaki, koperek) Alergeny: seler <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 21g, tłuszcze 4g, wartość energetyczna: 136 kcal</i></p> <p style="text-align: center;">II danie: udko pieczone, ziemniaki, surówka wiosenna (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, rzodkiewka, jogurt naturalny, szczypiorek, ogórek zielony, kalarepka) Alergeny: mleko <i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 40g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 340 kcal</i></p> |

| | |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">CZWARTEK</p> | <p style="text-align: center;">I danie: żurek <i>(mąka żytnia, włoszczyzna, ziele, liść laurowy, ziemniak, kiełbasa biała parzona, śmietanka roślinna)</i> <i>Alergeny: seler, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 12 g, węglowodany 18g, tłuszcze 7,7g, wartość energetyczna: 190 kcal</i></p> <p style="text-align: center;">II danie: kopytka z sosem pieczeniowym, surówka porowa z ogórkiem kiszonym <i>(ziemniaki, jajka, mąka pszenna, sól, pieprz, ziele angielskie, olej, por, ogórek kiszony, majonez)</i> <i>Alergeny: gluten, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 20g, węglowodany 41,25g, tłuszcze 9,45g, wartość energetyczna: 330 kcal</i></p> |
| <p style="text-align: center;">PIĄTEK</p> | <p style="text-align: center;">I danie: krem marchewkowy <i>(bulion, marchew, por)</i> <i>Alergeny: -</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8 g, węglowodany 17g, tłuszcze 4,5 g, wartość energetyczna: 140 kcal</i></p> <p style="text-align: center;">II danie: naleśniki z dżemem <i>(jajko, mąka, mleko, dżem truskawkowy)</i> <i>Alergeny: gluten, jaja, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 42g, tłuszcze 15,3g, wartość energetyczna: 370 kcal</i></p> |

Alergeny

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne

7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ke-tchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.